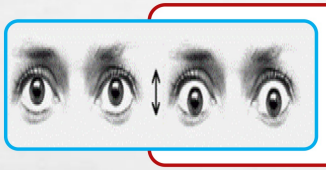
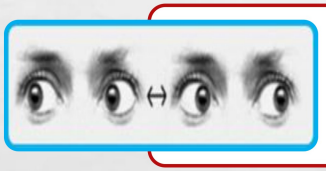
PAUSAS ACTIVAS FMA

UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

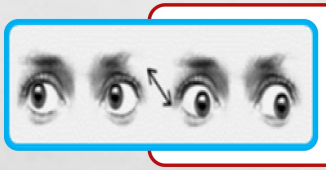
PAUSAS ACTIVAS OJOS



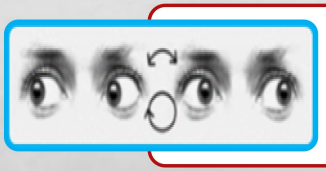
Lleva tus ojos hacia arriba mantén por 2 segundos y luego hacia abajo y mantén por 2 segundos. Repite por 5 veces.



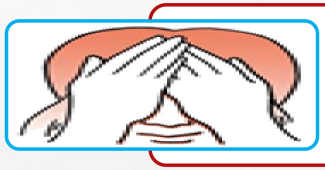
Lleva tus ojos hacia la derecha mantén por dos segundos y luego hacia el otro lado por dos segundos. Repite por 5 veces.



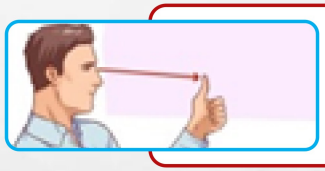
Lleva tus ojos hacia la parte superior externa por dos segundos y luego hacia el borde inferior externo por 2 segundos. Repite por 5 veces.



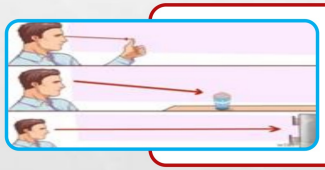
Realiza 1 movimiento circular y repite hacia el otro lado. Repite por 5 ocasiones.



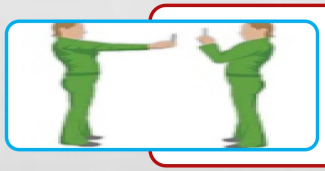
Con tus manos cubre tus ojos por 10 segundos, sin hacer presión. Frotándolas previamente para que se calienten .



Acerca tu dedo índice hacia tu nariz, ubícalo visualmente; luego empieza a alejarlo muy despacio siguiéndolo con tus ojos. Repite por 3 ocasiones.



Visualiza un objeto cercano, luego visualiza otro a una distancia media y cambia a otro de más distancia. Regresa al primero. Repite por 3 ocasiones



Toma un objeto en tus manos y acércalo, aléjalo, muévelo a la derecha, izquierda, arriba abajo. Síguelo todo el tiempo con tus ojos..

PAUSAS ACTIVAS CUELLO

Realiza un giro de tu cabeza hacia la izquierda suavemente y mantenlo hasta 10 segundos, luego repite para el otro lado. Repetir 2 veces cada lado.

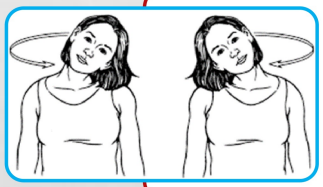
Con una mano lleva tu cabeza hacia el lado derecho, tratando de tocar tu hombro con la oreja, mantén por 10 segundos y repite hacia al lado. Repetir 2 veces cada lado.

Lleva con tus manos la cabeza hacia delante y mantén por 10 segundos, vuelve a la posición normal espera 10 segundo y repite 2 veces.

Flexiona tu cabeza tratando de tocar el pecho con el mentón, mantén por 10 segundos; luego lleva hacia atrás lo más que puedas, mantén por 10 segundos y repite 2 veces.

Flexiona tu cabeza tratando de tocar el pecho con el mentón, en esta posición, lleva suavemente el mentón hacia el lado derecho por 10 segundos y luego llévalo hacia el lado izquierdo. Repetir 2 veces cada lado

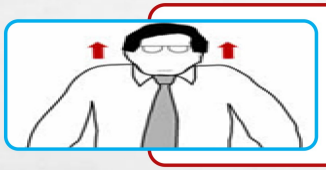
Gira suavemente la cabeza hacia el lado derecho, sostén la mirada por encima del hombro por 10 segundos, regresa al centro y luego voltéala hacia el lado izquierdo. Repetir 2 veces cada lado



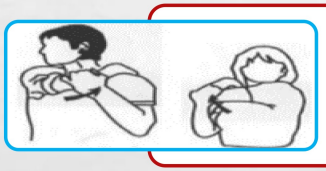
Realiza círculos con tu cabeza (DESPACIO), primero para la derecha y luego hacia la izquierda. Repetir 10 veces cada lado

PAUSAS ACTIVAS

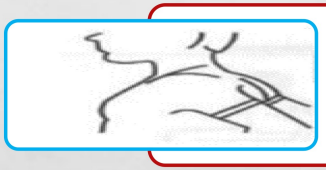
HOMBROS



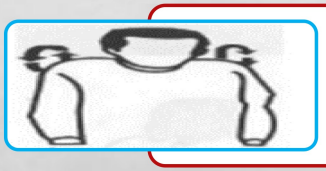
Eleve los hombros, mantenga por 15 segundo y descanse, repite por 3 ocasiones.



Gira el brazo hasta tocar el hombro contrario y mantenga 15 segundos, descanse y repita hacia el otro lado. 2 Repeticiones.



Lleve los hombros hacia atrás durante 15 segundos, suelte, descanse y repita por 2 ocasiones.



Eleve los hombros, gírelos hacia adelante y atrás. Repita 15 veces cada lado.

ESPALDA

Entrelaza tus manos y luego lleva hacia el lado derecho, haciendo girar tu cintura, mantén por 20 segundos y gira hacia el otro lado.

Lleva tu brazo derecho por atrás de tu cabeza, realiza presión con tu otra mano sobre el codo para tratar de tocar la espalda con la palma, mantén 20 segundos y repite con el otro brazo

Lleva tu brazo derecho por atrás de tu cabeza y trata de tocar tu mano que la llevaras por atrás de tu espalda, mantén 20 segundos y repite con el otro lado.

Entrelaza tus manos y estírate lo más que puedas hacían arriba, mantén 20 segundos, descansa y repite

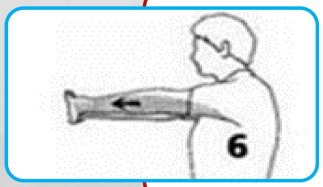
Lleva tu brazo derecho por atrás de tu cabeza y trata de tocar tu mano que la llevaras por atrás de tu espalda, mantén 20 segundos y repite con el otro lado.

UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

PAUSAS ACTIVAS BRAZOS

Sacuda los brazos y manos a los lados del cuerpo durante 10 segundos, dejando que los hombros vayan colgando a medida que disminuye la tensión, descanse y repita por 2 ocasiones.

Lleva tu brazo por delante estirado, ejerce leve presión con tu otra mano por arriba del codo, mantén por 15 segundos y cambia de brazo. Repetir pos 2 ocasiones.



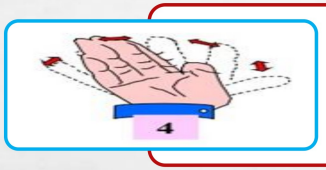
Con tus manos entrelazadas y mirando las palmas hacia afuera, estira hacia adelante mantén 10 segundos; luego gira hacia la derecha, mantén 10 segundos vuelve al centro y gira a la izquierda, mantén 10 segundos.

Estire sus dos brazos hacia atrás, entrelace sus dedos hacia afuera y haga presión, mantenga 15 segundos.

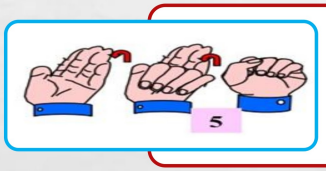
Con los brazos extendidos y los dedos entrelazados, gira las palmas por encima de la cabeza a la vez que estira los brazos. Sostener por 10 segundos y volver a la posición inicial. Repetir 3 veces.

Estirar el cuello hasta tocas la oreja con el hombro y el brazo del mismo lado hacia atrás, mantener 15 segundos cada lado. Repetir 2 veces.

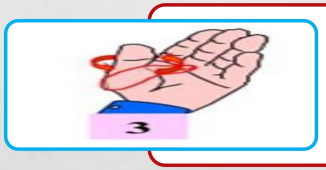
PAUSAS ACTIVAS MANOS



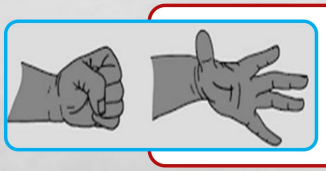
Separe los dedos de las manos y vuelva los a unir. Repita tres veces.



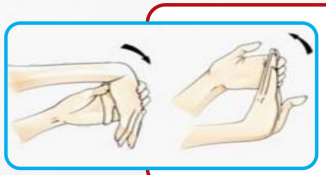
Flexione dedo por dedo, iniciando por el meñique hasta cerrar el puño. Repita 2 veces.



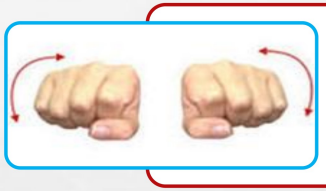
Realice 5 círculos con el dedo pulgar de cada mano, hacia un lado y luego hacia el otro. Repita 2 veces.



Cierre el puño, luego abra la mano, sacudiendo los dedos. Repita 3 veces

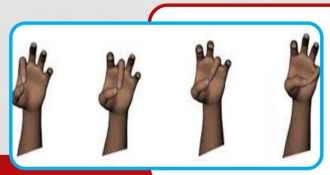


Estire su brazo derecho hacia adelante, flexione la con ayuda de su otra mano con ligera presión y mantenga por 10 segundos, luego con la misma mano realice extensión y haga leve presión con su mano libre y mantenga por 10 segundos. Estiramiento cada dedo 3 segundos.



Realice 10 movimientos circulares (DESPACIO) de su muñeca hacia la derecha y luego hacia la izquierda.

Apoye sus dos palmas, luego haga presión con su mano derecha para llevar hacia la izquierda, mantenga 10 segundos y cambie de lado.



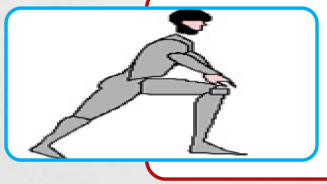
Con su dedo pulgar haga presión con cada uno de los otros dedos, mantenga unos 5 segundos con cada uno. Repita con la otra mano.

UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

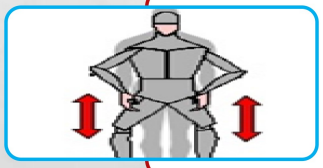
PAUSAS ACTIVAS

CADERA Y PIERNAS

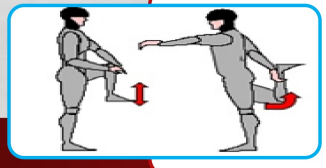
Separa las piernas a una distancia un poco mayor que el ancho de los hombros, flexione la rodilla derecha y apoye el peso sobre la rodilla flexionada, mantén la pierna izquierda recta. Mantén por 15 segundos y cambia de lado.



Flexione la rodilla derecha y extienda la pierna izquierda atrás manteniéndola recta, apoya el peso sobre la pierna flexionada. Mantén por 10 segundos y cambia de lado..

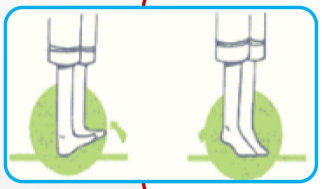


De Pie, con las piernas separadas y rodillas ligeramente dobladas comience a bajar hasta donde resista. Repita 3 veces..



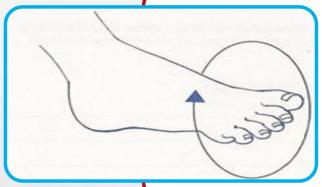
De pie, lleva la rodilla derecha al pecho, sostenga por 10 segundos con las manos y cambie de pierna , ahora lleva hacia atrás la pierna sostenida tratando de tocar el glúteo por 10 segundos.

PIES



Realiza balaceo en las puntas mantener por 5 segundos y luego sobre el talón 5 segundos. Repetir 3 veces.

Nota. Las personas que estén con tacos no realizarán este ejercicio.



Realice movimientos circulares con los pies, 10 para cada lado, muy lentamente.

Realiza movimientos de flexión y extensión del pie. 10 con cada pie.

UNIDAD DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL